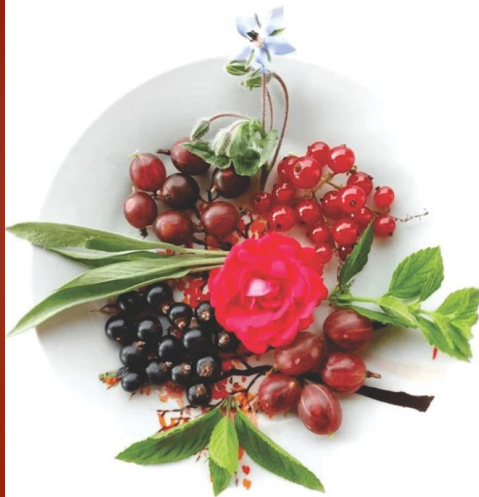


PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



**PROGRAM DE PREGĂTIRE:
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ**

MODULUL 1 online

Înscrieri: <https://www.ayushcell.ro>
Informații: ayushcellromania@gmail.com

MODUL 1

PREZENTAREA 5

AURORA NICOLAE



În Ayurveda, o importantă caracteristică corelată cu nutriția se referă la “agni”, focul transformator din ființa noastră. Acest element este numit deloc întâmplător “foc” deoarece are caracteristicile specifice focului, fiind principalul element care determină transformări în interiorul ființei noastre, atât a alimentelor, cât și a altor elemente cu care noi venim în contact.

Focul (*agni*) are mai multe forme de manifestare.

Principala formă de manifestare în ființă, corelată cu nutriția, se numește în Ayurveda “**jathara-agni**”.





Deși alimentele în sine au caracteristicile lor naturale, este specific pentru Ayurveda faptul că acestea nu sunt evaluate sau luate în considerare în mod separat de focul digestiv (**agni**), de caracteristicile focului digestiv ce este manifestat în ființa umană care consumă respectivele alimente.

Tocmai de aceea nu putem vorbi de o "valoare absolută" a unui aliment sau a unui nutrient pentru că, întotdeauna, **alimentul sau nutrientul respectiv are un impact asupra trupului ființei umane în mod direct proporțional cu starea focului ei digestiv, cu starea lui **agni** și în particular a lui **jathara-agni**.**





În ceea ce privește condiția focului digestiv, **jathara-agni**, aceasta este determinată de alimentele și de ingredientele, incluzând aici și lichidele și apa, cu care vine în contact.





Cea mai plastică și bună analogie pentru a înțelege foarte bine aceste concepte este de a vă gândi la felul în care funcționează un **foc**.



AGNI





O nutriție sănătoasă, o alimentație sănătoasă, nu poate fi definită doar prin natura alimentelor pe care le consumăm.

Ceea ce se va urmări întotdeauna este ca, între focul digestiv (*jathara-agni*) și alimentele consumate să existe o asemenea **corelație**, încât focul digestiv (*agni*) **să funcționeze într-un mod optim**, pentru a genera efectele scontate.



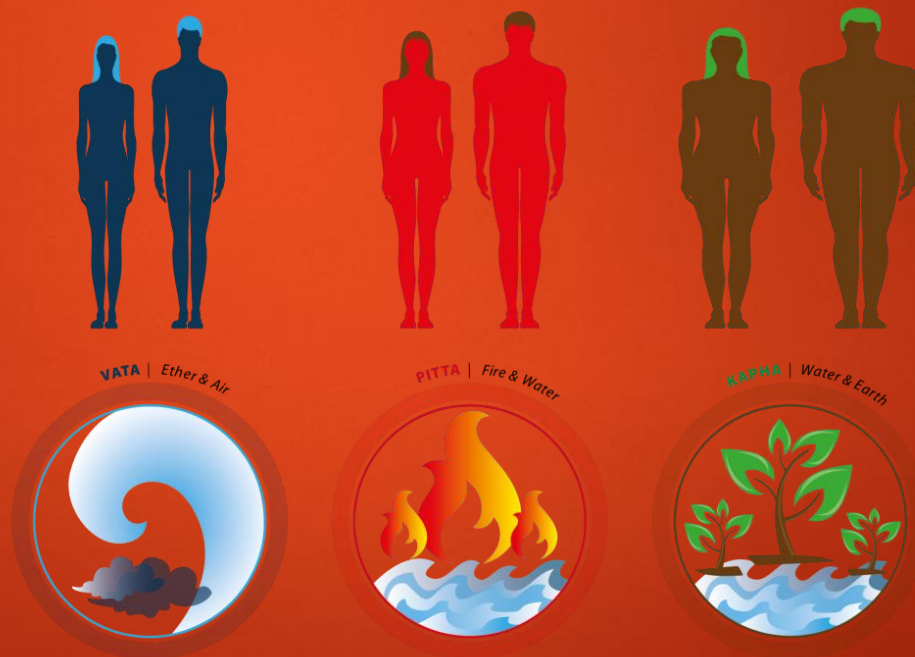


Nu alimentele în mod direct și ne-intermediat sunt cele care pot fi sănătoase sau nu, cele care pot să întrețină sau nu starea de sănătate și longevitatea, ci focul digestiv (*jathara-agni*) integrat în focul general (*agni*) și întreținut într-o condiție optimă pe toată durata vieții este cel care în realitate **întreține toate procesele vitale până la vârste înaintate.**





Focul digestiv (agni) variază în funcție de tipul constituțional ayurvedic. Este deja știut faptul că fiecare dintre noi avem un tip constituțional în care predomină una dintre cele trei dosha-uri, vata, pitta sau kapha. **Focul general, agni, și în particular, focul digestiv, jathara agni, diferă de la o ființă umană la alta în funcție de tipul său constituțional.**





VISHAMA-AGNI – VATA-DOSHA

Ființele umane care se încadrează în categoria **vata dosha** predominant au un foc digestiv slab și cu variații, puterea acestuia poate să urce sau să coboare în funcție de diferitele împrejurări, în funcție de felul în care ființa a mâncat în ziua anterioară, în funcție de dispoziția psihică, în funcție de factori foarte variați.

Deși și la celelalte tipologii focul digestiv este influențat de diverși factori, **la vata dosha observăm cea mai mare variabilitate și cel mai mare impact imediat al diferitelor elemente care pot să influențeze focul digestiv, jathara agni.**

Focul la tipologia *vata* tinde să fie mai degrabă slab și este asociat cu un apetit (un alt element dinamic), o poftă de mâncare ce este variabilă: uneori este mai puternică, fiind asociată și cu un foc digestiv bun, alteori apetitul este slab și asociat cu un foc digestiv slab.



PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



VISHAMA-AGNI – VATA-DOSHA TIKSHNA-AGNI – PITTA-DOSHA MANDA-AGNI – KAPHA-DOSHA





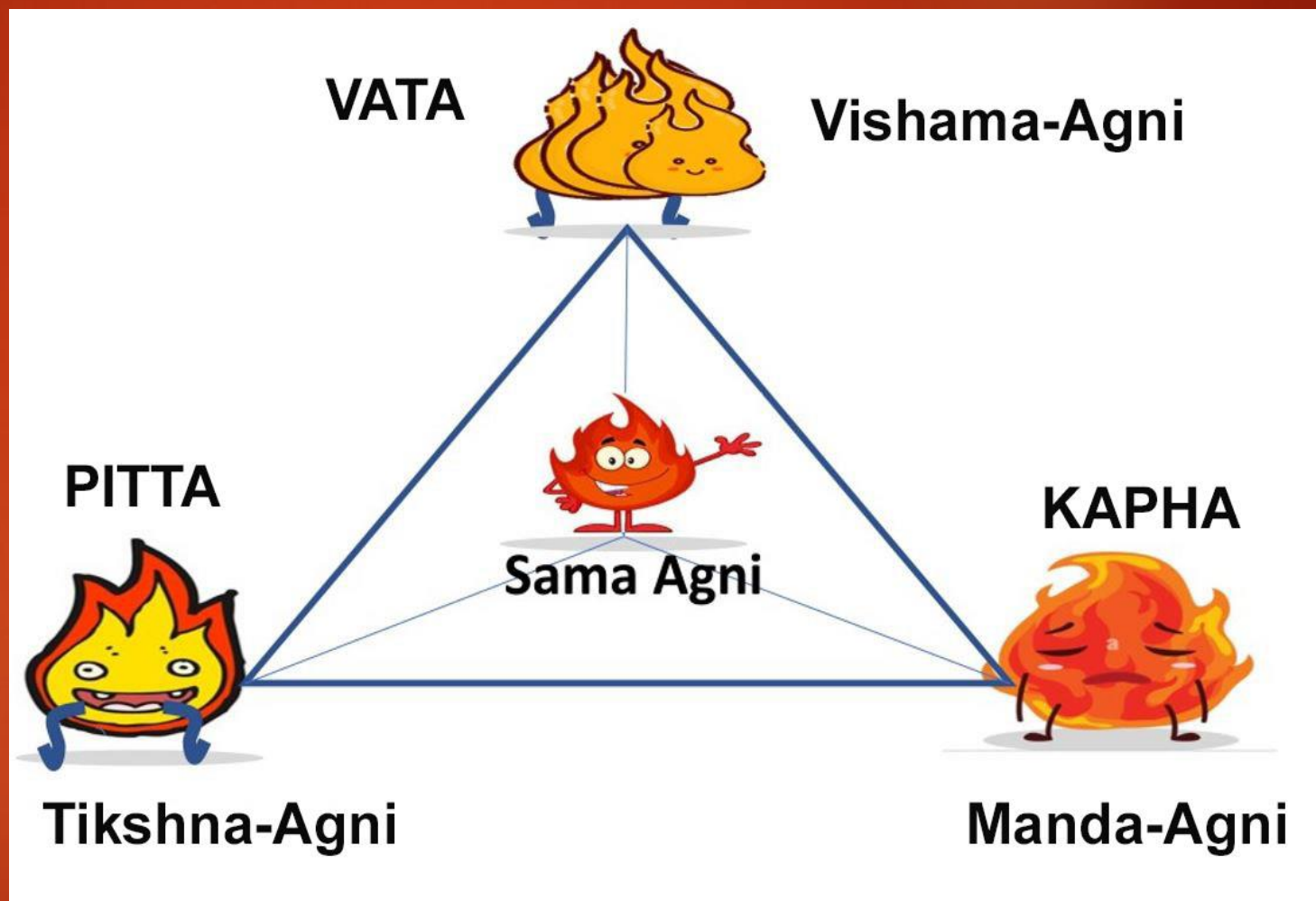
TIKSHNA-AGNI – PITTA-DOSHA

La persoanele care au o tipologie **pitta-dosha** predominant, întâlnim cel mai puternic foc digestiv, dacă acesta nu a fost alterat prin excese în ceea ce privește stilul de viață, de exemplu alimente consumate într-o cantitate prea mare deodată, condimente excesive, alcool.

Focul digestiv al unei ființe umane cu constituția **pitta** se menține bun până la vârste înaintate.

Focul digestiv la tipologia *pitta* poate să fie uneori excesiv; de regulă, ființa cu o astfel de constituție și care are și un exces de *pitta* în structură simte o *foame năpraznică instantanee* și poate deveni chiar extrem de iritabilă, nervoasă, dacă nu mănâncă imediat.







MANDA-AGNI – KAPHA-DOSHA

Ființele **kapha** au un foc digestiv constant. Focul digestiv la tipologia kapha predominant nu are acuitatea focului digestiv al ființelor de tipologie pitta predominant, ci are o putere medie și care se menține în mod constant. Din cauza asta, de exemplu, o ființă cu o constituție **kapha** poate să își dorească mai mereu să mănânce, fără însă ca apetitul să fie năpraznic, brusc, imperativ. Ființele cu o constituție kapha tind să mănânce destul de mult și să acumuleze destul de multe kilograme în plus.





SAMA-AGNI

VISHAMA-AGNI – VATA-DOSHA
TIKSHNA-AGNI – PITTA-DOSHA
MANDA-AGNI – KAPHA-DOSHA



SAMA AGNI



VISHAMA AGNI



TIKSHNA AGNI



MANDA AGNI





Importanța hranei, a nutriției, în raport cu toți ceilalți factori în nivelul de sănătate trupesc

În știința milenară a ayurvedei se afirmă că cele trei *dosha-uri*, *vata*, *pitta* și *kapha*, forțele esențiale vitale ce mențin viața, atunci când se află într-o stare de normalitate sunt factori de sănătate, iar când sunt dezechilibrate devin factori de boală.

Dezechilibrele celor trei forțe vitale se produc într-o proporție care este estimată la 90%, prin alimentație. Cea mai mare dificultate a ființei umane este de a dobândi cunoașterea practică necesară în domeniul nutriției pentru a exercita un control adecvat, pentru a se disciplina și pentru a atinge nivelul de rigoare astfel încât acest procent decisiv de 90% să fie influențat în bine de către fiecare ființă umană care alege conștient.





Nivelele de practică a nutriției:

Nivelul 1 - Nivelul de cunoaștere în domeniul nutrițional este foarte scăzut sau tinde spre zero. Ființa se hrănește ca să își asigure supraviețuirea și nu realizează vreo selecție a hranei. Acest nivel nu asigură sănătatea și niciun fel de performanțe sau de scopuri superioare și nu asigură longevitate.

Nivelul 2 – Ființa umană are drept scop o funcționalitate curentă satisfăcătoare, astfel încât să poate realiza treburile zilnice.

Hrănirea se bazează de multe ori pe tradiții culinare din familie și nu există dorința de a învăța ceva în plus. Durata de viață nu este prea lungă și se pot confrunța cu probleme de sănătate pe care, de regulă, le tratează fie prin mijloace rudimentare, fie bazându-se pe cele mai accesibile tratamente din medicina convențională.





Nivelele de practică a nutriției:

Nivelul 3 – Persoanele dețin informații și cunoștințe în domeniul nutrițional preluate fără să fie atent studiate și corelate între ele.

Starea de sănătate este într-o anumită măsură satisfăcătoare dar prezintă adeseori riscul să apară diverse forme de dezechilibru și chiar boli pe care nu și le pot explica din cauza faptului că ele nu adaptează în mod inteligent și nuanțat cunoștințele la nevoile proprii lor structuri, fiind confruntate cu confuzie și contrarietate.

Nivelul 4 – Categoria celor care au cunoștințe mult mai detaliate în domeniul nutriției și au suficientă disciplină în stilul de viață chiar dacă rigoarea nu este absolută.

Sunt ființe umane care își aleg alimente de bună calitate și sunt interesate de conținutul nutrițional.

Starea lor de sănătate este bună spre foarte bună.





Nivelele de practică a nutriției:

Nivelul 5 – categoria celor care sunt experți în domeniul nutriției. Sunt persoane cu o disciplină extrem de riguroasă și care urmăresc nu doar o formă trupească bună, nu doar o stare relativ bună de echilibru și sănătate, ci urmăresc performanțe.

Aceste persoane au o alimentație care pentru ceilalți ar putea să pară foarte „dură”, spartană, pentru că ele mănâncă întotdeauna bazându-se numai și numai pe scopul pe care și-l propun, nu pentru plăcerea gustului. Aceste persoane au o stare de sănătate excepțională, **pot să ajungă la performanțe** în ceea ce privește longevitatea dar și în ceea ce privește diferitele abilități ale trupului. Întâlnim aici sportivii de performanță, persoanele cu un înalt nivel de educație, pe cei care își antrenează trupul și care își cultivă diferitele abilități, inclusiv cele intelectuale, în scopuri foarte bine stabilite.





Nivelele de practică a nutriției:

În funcție de nivelul de practică a nutriției la care ne aflăm, pentru noi este cel mai bine să facem pasul următor și să avansăm.

Avansarea în ceea ce privește stăpânirea trupului prin intermediul nutriției se face atât printr-o cunoaștere care devine din ce în ce mai bogată, mai de profunzime și mai de detaliu, dar și printr-o disciplină din ce în ce mai riguroasă.

Etapele de trecere de la un nivel la altul sunt marcate de multe cunoștințe dar, în mod poate uimitor, alimentația nu se complică decât în prima fază sau în aparență, în realitate devenind din ce în ce mai simplă.





Nivelul de expert în practica nutriției:

Analogic vorbind, așa cum o singură cheie se potrivește la o anumită broască, tot așa alimentația pe bazele nutriției ayurvedice a fiecăruia dintre noi se va potrivi perfect pentru noi atunci când ajungem la această etapă a cincea, de vârf.



PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



PROGRAM DE PREGĂTIRE: **NUTRIȚIE AYURVEDICĂ** **PRACTICĂ APLICATĂ**

MODULUL 1 online

Înscrieri: <https://www.ayushcell.ro>
Informații: ayushcellromania@gmail.com

